Asociația "HandHope"
Str. Bălțărețu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT

T.P.
POSTA ROMANA
NR. 109 / A / 046 / 2017
Valabilitate - anuală
ALEXANDRIA 1

„Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

Revistă specială de informare și inspirație pentru oameni speciali

Mai 2017
Se distribuie gratuit
Nr. 171

„Eu Mă duc să vă pregătesc un loc. Și după ce Mă voi duce și vă voi pregăti un loc, Mă voi întoarce și vă voi lua cu Mine, ca acolo unde sînt Eu, să fiți și voi."
Ioan 14: 2u.p.-3

Editorial

Scutire de la plata impozitului pe clădirea de domiciliu, teren și pentru un mijloc de transport

Persoanele cu handicap grav și accentuat sunt scutite de la plata impozitului pe clădirea de domiciliu, terenul aferent clădirii de domiciliu și pentru un singur mijloc de transport, deținute în comun cu soțul, soția.

Consiliul Național al Dizabilității din România apreciază că în urma demersurilor către guvernanți, doamna Anca Dragu, Ministrul Finanțelor Publice, și premierul României, Dacian Cioloș, în decursul anului 2016, persoanele cu handicap grav si accentuat sunt, din nou, scutite de la plata impozitului pe clădirea de domiciliu, terenul aferent clădirii de domiciliu și pentru un singur mijloc de transport, deținute în comun cu soțul, respectiv soția.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Monoschiorul în scaun rulant - pag. 3
Un loc special pentru tine - pag. 4
Cei trei prieteni - pag. 6
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 7
E bine să știm - pag. 8
Litere de lege - pag.15
Înfruntarea tenebrelor - pag.16

Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

În materialele prezentate decidenţilor, Daniela Tontsch, preşedinta Consiliului Naţional al Dizabilităţii din România, explica de fiecare dată că: "venitul persoanelor cu dizabilităţi este extrem de scăzut, iar impozitarea pe cotă-parte afectează bugetul familiei acestora, buget care de cele mai multe ori nu asigură nici minimul de existenţă. Situaţia creată a generat şi mai multă îngrijorare în rândul persoanelor cu dizabilităţi. Dacă Guvernul anterior a făcut o greşeală, prin care sunt, din nou, sacrificate persoanele cu dizabilităţi, sperăm ca actualul Guvern să o repare, nu să o accepte şi să o menţină."

În luna septembrie CNDR a fost informat că în urma petiţiei preşedintei, Daniela Tontsch, adresată Ministerului Finanţelor Publice, Georgiana Ene, şef serviciu în Comisia pentru buget, finanţe şi bănci a precizat că solicitarea Danielei Tontsch a fost reţinută ca propunere de modificare a Codului fiscal. M.F.P. va avea în vedere un pachet de măsuri de simplificare şi debirocratizare în care sunt incluse şi facilităţile fiscale pentru persoanele cu handicap.

Ordonanţa de urgenţă a Guvernului nr. 84/2016 a adus, între altele, modificări şi completări la Codul fiscal. OUG nr. 84/2016 pentru modificarea şi completarea unor acte normative din domeniul financiar-fiscal a fost publicată în Monitorul Oficial nr. 977 din 06.12.2016.

Modificarea Codului fiscal adusă de O.U.G. nr. 84/2016 pentru modificarea şi completarea unor acte normative din domeniul financiar-fiscal cuprinde la punctele: 39, 40 şi 41 modificările solicitate de Consiliul Naţional al Dizabilităţii.

Modificările fiscale apar de la începutul anului 2017.

39.La articolul 456 alineatul (5), partea introductivă şi litera b) se modifică şi vor avea următorul cuprins:

"(5) În cazul scutirilor prevăzute la alin. (1) lit. r), s) şi t):

b)scutirea se acordă pentru întreaga clădire de domiciliu deţinută în comun cu soţul sau soţia, pentru clădirile aflate în proprietatea persoanelor menţionate la alin. (1) lit. s) şi t).

În situaţia în care o cotă-parte din clădirea de domiciliu aparţine unor terţi, scutirea nu se acordă pentru cota-parte deţinută de aceşti terţi."

40.La articolul 464 alineatul (5), partea introductivă şi litera b) se modifică şi vor avea următorul cuprins:

"(5) În cazul scutirilor prevăzute la alin. (1) lit. r), s) şi t):

b)scutirea se acordă pentru terenul aferent clădirii de domiciliu aflate în proprietatea persoanelor prevăzute la alin. (1) lit. s) şi t), deţinute în comun cu soţul sau soţia. În situaţia în care o cotă-parte din terenul respectiv aparţine unor terţi, scutirea nu se acordă pentru cota-parte deţinută de aceşti terţi."

41. La articolul 469, alineatul (5) se modifică şi va avea următorul cuprins:

"(5) Scutirile prevăzute la alin. (1) lit. a) - c) se acordă integral pentru un singur mijloc de transport, la alegerea contribuabilului, aflat în proprietatea persoanelor menţionate la aceste litere, deţinute în comun cu soţul sau soţia. În situaţia în care o cotă-parte din dreptul de proprietate asupra mijlocului de transport aparţine unor terţi, scutirea nu se acordă pentru cota-parte deţinută de aceşti terţi."

Legea nr. 227/2015 privind Codul fiscal

CAPITOLUL II - Impozitul pe clădiri şi taxa pe clădiri

ART. 456 – Scutiri

(1)Nu se datorează impozit/taxă pe clădiri pentru:

r) clădirile aflate în proprietatea sau coproprietatea veteranilor de război, a văduvelor de război şi a văduvelor nerecăsătorite ale veteranilor de război;

s) clădirea folosită ca domiciliu aflată în proprietatea sau coproprietatea persoanelor prevăzute la art. 1 al Decretului-lege nr. 118/1990 privind acordarea unor drepturi persoanelor persecutate din motive politice de dictatura instaurată cu începere de la 6 martie 1945, precum şi celor deportate în străinătate ori constituite în prizonieri, republicat, cu modificările şi completările ulterioare;

t) clădirea folosită ca domiciliu aflată în proprietatea sau coproprietatea persoanelor cu handicap grav sau accentuat şi a persoanelor încadrate în gradul I de invaliditate, respectiv a reprezentanţilor legali ai minorilor cu handicap grav sau accentuat şi ai minorilor încadraţi în gradul I de invaliditate;

CAPITOLUL III - Impozitul pe teren şi taxa pe teren

ART. 464 - Scutiri

(1) Nu se datorează impozit/taxă pe teren pentru:

r) terenurile aflate în proprietatea sau coproprietatea veteranilor de război, a văduvelor de război şi a văduvelor nerecăsătorite ale veteranilor de război;

s) terenul aferent clădirii de domiciliu, aflat în proprietatea sau coproprietatea persoanelor prevăzute la art. 1 din Decretul-lege nr. 118/1990, republicat, cu modificările şi completările ulterioare;

t) terenul aferent clădirii de domiciliu, aflat în proprietatea sau coproprietatea persoanelor cu handicap grav sau accentuat şi a persoanelor încadrate în gradul I de invaliditate, respectiv a reprezentanţilor legali ai minorilor cu handicap grav sau accentuat şi ai minorilor încadraţi în gradul I de invaliditate;

CAPITOLUL IV - Impozitul pe mijloacele de transport

ART. 469 - Scutiri

(1) Nu se datorează impozitul pe mijloacele de transport pentru:

a) mijloacele de transport aflate în proprietatea sau coproprietatea veteranilor de război, văduvelor de război sau văduvelor nerecăsătorite ale veteranilor de război, pentru un singur mijloc de transport, la alegerea contribuabilului;

b) mijloacele de transport aflate în proprietatea sau coproprietatea persoanelor cu handicap grav sau accentuat, cele pentru transportul persoanelor cu handicap sau invaliditate, aflate în proprietatea sau coproprietatea reprezentanţilor legali ai minorilor cu handicap grav sau accentuat şi ai minorilor încadraţi în gradul I de invaliditate, pentru un singur mijloc de transport, la alegerea contribuabilului;

c) mijloacele de transport aflate în proprietatea sau coproprietatea persoanelor prevăzute la art. 1 din Decretul-lege nr. 118/1990, republicat, cu modificările şi completările ulterioare, pentru un singur mijloc de transport, la alegerea contribuabilului.

-sfârşit-

Susa: http://articole.observatorul.ro/scutire-de-la-plata-impozitului-pe-cladirea-de-domiciliu--teren-si-pentru-un-mijloc-de-transport.html

PRELUAT CU PERMISIUNE

Ionel Lungu
monoschiorul în scaun rulant
se antrenează în Europa și concurează pentru România

Ionel lungu a obținut, la începutul lunii ianuarie 2017, medalia de argint, la RINN – IPCAS, în Austria, antrenat de Bude Angelo.

În aprilie 2016 a obținut locul 4 la slalom uriaș și locul 3 la slalom în Passo Rolle, Italia, în competiția finală a sezonului IPCAS 2015/2016, la Schi alpin – Monoski.

În decembrie a participat la o altă competiție în Austria, unde la slalom uriaș s-a clasat pe locul 27 din 35, iar la slalom special, pe locul 15.

Ascensiunea sa nu a fost simplă pentru că a început cu un eșec, în urmă cu doi ani, în Olanda.

A fost descalificat dintr-o neînțelegere, a făcut două coborâri, în loc de trei. Fără punctajul ultimei coborâri s-a situat pe locul 20 din 35.

Sportivul spune că până acum a obținut 4 medalii de argint, 3 de bronz, iar clasificărilor pe locurile 4, 5 și 6 nu le-a ținut numărul.

În urma unui accident de muncă petrecut în Italia, în anul 2010, Ionel Lungu a suferit o fractură a coloanei vertebrale. A căzut de pe o scară. Era electrician și lucra de opt ani pentru o companie. Accidentul său de muncă nu este recunoscut de compania respectivă, procesul încă este în derulare.

Originar din comuna Marginea, județul Suceava, Ionel Lungu a fost obligat de situația produsă să se trateze în Italia. A suferit două intervenții chirurgicale, imediat după accident, apoi a urmat o etapă de recuperare, de peste un an. După primul an de recuperare, funcția piciorului drept este de 30%, iar a celui stang este de puțin peste 15%. În prezent Ionel Lungu are 44 de ani.

Cum a făcut cunoștință cu sportul adaptat?

"După 50 de zile de spitalizare am fost trimis într-un centru de recuperare unde am mai stat un an și o lună. În tratamentul de recuperare este inclus sportul adaptat persoanelor cu handicap. În centrul respectiv, pacienții făc cunoștință cu ceea ce înseamnă încluziunea prin sport. Așa am descoperit că pot face sport din scaunul rulant. Din toate sporturile testate, cel mai mult mi-a plăcut monoski-ul sau, mai simplu spus, schiului alpin adaptat pentru sportivii cu dizabilităţi. Am învățat să schiez cu un antrenor.

În primii doi ani m-am clasat pe locul 8 în Italia, iar în al trei-lea am urcat pe locul trei. Nu e simplu pentru că mă antrenez în diferite țări, cum ar fi Austria, Franța, iar costurile le suport singur", spune Ionel Lungu.

Rupt de realitatea românească și nefamiliarizat cu legislația privind persoanele cu dizabilități, Ionel Lungu nu și-a imaginat că nu se poate antrena în România și că trebuie să îndeplinească niște condiții să poată concura pentru țara sa.

"După ce am început să stăpânesc acest sport mi-am dorit foarte mult să concurez pentru România. Așa am aflat că la noi nu am acces pe pârtii, că nu există antrenori și că trebuie să fac clasificarea ca atlet român prin Comitetul Paralimpic Român. Am luat legătura cu președinta comitetului, Sally Wood-Lamont, și m-a ajutat cu aceste formalități.

Costuri greu de suportat

Ionel Lungu și-a cumpărat singur monoski-ul care a costat peste 6000 de euro. Acest monoscki este alcătuit dintr-un scaun special care se montează pe un schi. Se uzează foarte repede pentru că are o serie de componente care-i dau flexibilitate.

Sportivii cu dizabilități din Europa sunt sprijiniți de țările de origine, li se schimbă monoscki-ul o dată la doi ani. Suceveanul primește de la Comitetul Paralimpic înscrierile la concursuri și rareori i se decontează drumul.

"Mă costă 100 de euro ziua de schi: drum, antrenor, mâncare, cazare. Trebuie să ajung în țările în care mai este zăpadă. Cheltui mulți bani pe antrenamente. Toata viața mea se raportează la antrenamente și competiții", declară sportivul.

Prin ceea ce face Ionel Lungu demonstrează că resursele pe care le are o persoană cu dizabilități sunt de apreciat.

"În timp ce sunt pe pârtie sau șofez simt cu adevărat că sunt un om independent. Acum mă antrenez pentru Jocurile Paralimpice de Iarnă din 2018, din Pyeongchang, Coreea de Sud. Aș putea să fiu mult mai bine pregătit dacă aș găsi un sponsor pe care să-l promovez la toate concursurile, la care particip", explică Ionel Lungu.

-sfârșit-

Sursa: http://articole.observatorul.ro/ionel-lungu-monoschiorul-in-scaun-rulant-care-se-antreneaza-in-europa-si-concureaza-pentru-romania.html

Preluat cu permisiune

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Un loc special pentru tine

Cristi Răceală

Sunetul cazmalei care străpungea pământul bătătorit îi mai trezea, parcă, pe muncitori. Gigel, nerăbdător, dăduse startul săpăturilor. Urma să aibă o casă a lui, pentru care avea să plătească destul de mulţi bani şi, în prima zi în care trebuia săpată groapa pentru fundaţie, venise să dea şi el două mâini de ajutor. Dorise să fie primul care îşi înfige cazmaua în pământ şi reuşise să facă lucrul acesta. Totul era pregătit şi muncitorii veniseră la lucru la timp. După ce groapa a fost săpată, balastierele au adus cimentul pentru turnarea temeliei, o temelie durabilă. Apoi, timp de vreo lună, Gigel a trebuit să aştepte ca fundaţia să se usuce pentru a se putea construi zidurile. Între timp, multe cărămizi fuseseră cumpărate, împreună cu toate celelalte materiale necesare continuării lucrărilor. Era prezent pe şantier ori de câte ori putea, ducând câte-o găleată de apă, o roabă de nisip, un sac de ciment, cărând cărămizi..., practic, făcând tot ce putea pentru a grăbi lucrările, pentru că abia aştepta să-şi vadă casa terminată.

Zilele treceau una după alta şi casa începea să prindă formă. Acoperişul a fost şi el terminat după o vreme şi meseriaşii au trecut la următoarea etapă a lucrărilor: finisarea. Fiecare cameră fusese construită la dimensiunile dorite de Gigel, pereţii fuseseră tencuiţi aşa cum îşi dorea el, casa toată era izolată cu materiale alese de el şi oamenii care lucrau de zor pentru terminarea lucrărilor foloseau culorile care-i plăceau lui. Gresia şi faianţa pentru bucătărie şi baie fuseseră alese de Gigel cu mare atenţie iar meseriaşii le aşezau după tiparul care-i plăcea lui. Tâmplarul fusese atent să realizeze mobila din materialele care-i plăceau lui Gigel şi la dimensiunile cerute de el. După mai multe luni de lucru, construcţia fusese terminată şi mobila montată aşa cum îşi dorea proprietarul. Gigel era foarte fericit pentru că oamenii care lucraseră pentru el făcuseră totul aşa cum îi plăcea lui. De-acum se putea muta în noua casă oricând. După câţiva ani însă, casa avea nevoie de reparaţii şi renovări, pentru că, în ciuda faptului că materialele folosite fuseseră de cea mai bună calitate şi muncitorii lucraseră foarte bine, orice casă se deteriorează în timp.

Cei unsprezece tresăriră la auzirea cuvintelor „bărbaţi galileeni”. Pentru câteva clipe li se păruse că văd cerul deschis deasupra lor şi slava lui Dumnezeu străbate spaţiul până la ei. În dimineaţa aceea se treziseră având alte aşteptări de la ziua aceea. După ce au servit micul dejun, Învăţătorul le-a propus să facă o plimbare în natură. Era plăcerea Lui să străbată potecile munţilor şi să extragă lecţii preţioase din natură, pentru micul grup de oameni care-l însoţea pretutindeni. Douăzeci şi patru de picioare străbăteau din nou cărarea binecunoscută care lega Ierusalimul de Betania. Cu numai 6 săptămâni înainte parcurseseră o parte din drumul acesta, dar atunci era noapte. Rabinul făcea o recapitulare a lecţiilor pe care le predase în trecut. Trecând pe lângă o vie, le-a vorbit din nou despre modul în care omul este dependent de Dumnezeu în acelaşi fel în care un lăstar este dependent de butucul din care a crescut.

Apoi, ajunşi aproape de intrarea în Grădina Ghetsimani, în măsliniş, Isus se opri puţin pentru ca ucenicii să-şi amintească de cuvintele pe care le auziseră în seara aceea de joi, în cămăruţa de la etaj, unde serviseră împreună masa de Paşti. Fuseseră prea abătuţi atunci şi atenţia lor se îndreptase către alte lucruri, dar acum, cuvintele Învăţătorului le sunau din nou în minte: „Să nu vi se tulbure inima... Mă duc să vă pregătesc un loc...” (Ioan 14:1).

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

„Ajungând la Muntele Măslinilor, Isus îi conduse pe drum, dincolo de vârful muntelui, până în apropiere de Betania. Aici Se opri, iar ucenicii se adunară în jurul Său. Raze de lumină păreau că pornesc de la faţa Sa pe când privea plin de iubire la ei. Nu i-a certat pentru greşelile şi vinovăţiile lor; ultimele cuvinte rostite de Domnul lor au fost cuvinte de cea mai dulce duioşie. Cu mâinile întinse pentru binecuvântare, ca şi cum îi asigura de grija Sa protectoare, El Se înălţa încet din mijlocul lor, atras către cer de o putere mai mare decât orice atracţie pământească. Pe când Se ridica spre cer, ucenicii, înmărmuriţi, urmăreau cu ochii încordaţi să poată prinde şi cele din urmă raze de la Domnul lor care Se înălţa. Un nor de slavă Îl ascunse de privirea lor; şi când carul de nor al îngerilor Îl primi, veniră la ei cuvintele: „şi iată că Eu sunt cu voi până la sfârşitul veacului". În acelaşi timp, veniră la ei undele celei mai dulci şi mai vesele muzici cântate de corul îngerilor. În timp ce ucenicii priveau încă spre cer, li s-au adresat nişte glasuri plăcute ca cea mai frumoasă muzică. Se întoarseră şi văzură doi îngeri în chip de oameni, care le-au vorbit, zicându-le: „Bărbaţi Galileeni, de ce staţi şi vă uitaţi spre cer? Acest Isus, care S-a înălţat la cer din mijlocul vostru, va veni în acelaşi fel cum L-aţi văzut mergând la cer" (din „Viaţa lui Isus", capitolul 87).

Dragă cititorule, poate că te identifici cu personajul fictiv Gigel, despre care am povestit la început; poate că îţi doreşti o casă care să aibă anumite culori, o mobilă aşa cum îţi place ţie, făcută din cele mai bune materiale, ca să dureze. Poate că, într-o oarecare măsură ai reuşit să transformi visul acesta în realitate. Cert este un lucru: orice casă se deteriorează în timp. Dar cum ai reacţiona dacă ai afla că Domnul Isus, Mântuitorul, lucrează chiar acum în domeniul construcţiilor?!?! Ştiai că Isus S-a înălţat la ceruri ca să mijlocească pentru tine (pentru toţi, de altfel... dar pentru tine în mod special) înaintea lui Dumnezeu Tatăl şi, în acelaşi timp, să-ţi construiască o casă aşa cum îţi place ţie?!? Aceasta este promisiunea pe care El a făcut-o tuturor acelora care cred în El: „Mă duc să vă pregătesc un loc, pentru ca acolo unde sunt Eu să fiţi şi voi!" (Ioan 14:1-3).

Nu, asta nu înseamnă că El caută să închirieze pe perioadă nedeterminată vreo cameră la un hotel în ceruri; nici că îngerii lucrează de zor la construirea unui oraş care să-i găzduiască pe cei mântuiţi. Nicidecum! Isus a promis că El Însuşi va pregăti locul acesta special pentru tine şi apoi Se va întoarce ca să te ducă acolo, în ţara Lui. Din Biblie aflăm că Dumnezeu Însuşi este Meseriaşul, Constructorul oraşului în care ţi se pregăteşte o locuinţă a ta, vopsită în culorile tale preferate (Evrei 11:10). Dar, spre deosebire de casa lui Gigel, cea pe care Isus o pregăteşte pentru tine nu are nevoie de reparaţii... niciodată, pentru că materialele pe care le foloseşte Isus şi îndemânarea cu care El lucrează garantează o durabilitate veşnică pentru casa ta.

Luna aceasta sărbătorim înălţarea lui Isus la ceruri. În zona în care am crescut eu, oamenii se salută pe stradă cu „Christos S-a 'nălţat" şi „Adevărat! S-a 'nălţat". Dar câţi dintre ei se gândesc oare la cele trei promisiuni legate de înălţarea Lui? În primul rând, El a promis că pregăteşte un loc în casa Tatălui pentru toţi cei care cred în El (Ioan 14:1-3). În al doilea rând, El a promis că este cu noi în fiecare zi (Matei 28:20). Şi în al treilea rând El a promis că Se va întoarce (Ioan 14:3).

Dragă cititorule, iată mesajul pe care vreau să ţi-l transmit în ocazia aceasta: Isus Hristos, Mântuitorul, S-a înălţat la ceruri ca să ne pregătească un loc acolo, în ţara Lui şi în curând Se va întoarce ca să ne ducă şi pe noi acolo unde este El. Sper şi mă rog să ne vedem faţă în faţă lângă porţile oraşului construit de Dumnezeu!

-sfârşit-

Cei trei prieteni

Se spune că erau trei prieteni care îşi doreau să urce un munte. În vârful acestuia trăia un bătrân înţelept pe care îşi doreau să-l cunoască.

La un moment dat ajung ei la o răscruce, iar fiecare şi-a ales o altă cărare. Primul a ales o cărare abruptă, ce urca drept către vârf. Nu-i păsa de pericole, dorea să ajungă la bătrânul din vârful muntelui cât mai rapid. A doua cale nu era la fel de abruptă, însă străbătea un canion îngust şi accidentat. Iar cel de-al treilea a ales o cărare mai lungă, ce ocolea muntele şerpuind în pante line.

După 7 zile, cel care urcase pe calea cea abruptă a ajuns în vârf extenuat, plin de răni sângerânde. Nerăbdător s-a aşezat să-şi aştepte prietenii.

După o altă săptămână, ameţit de vânturile puternice care i se împotriviseră, ajunse şi al doilea. Se aşeză în tăcere lângă cel dintâi, aşteptând.

Trecură alte două săptămâni şi sosi cel de-l treilea, cu faţa strălucindu-i de fericire, semn al unei profunde stări de linişte şi mulţumire interioară. Ceilalţi doi erau furioşi pentru că drumul lor a fost greu şi au avut mult de aşteptat, în timp ce drumul celui de-al treilea părea să fi fost o adevărată plăcere.

Aşa că, odată ajunşi la bătrân, l-au întrebat care drum era cel mai bine ales.

– Ce ai învăţat tu? îl întrebă el pe primul.

– Că viaţa este grea şi plină de pericole şi greutăţi; că este plină de suferinţă şi adeseori ceea ce întâlnesc în cale îmi poate provoca răni. Că pentru fiecare pas înainte, trebuie să duc o luptă încrâncenată care mă sleieşte de puteri. Aşadar… am ales eu calea cea mai bună către tine?

– Da! ai ales bine… Iar tu, tu ce ai învăţat? îl întrebă pe al doilea.

– Că în viaţă multe lucruri mă pot abate din cale; că uneori pot să pierd drumul, ajungând cu totul altundeva decât doresc… dar dacă nu îmi pierd încrederea, reuşesc până la urmă. Aşadar… am ales eu calea cea mai bună către tine?

– Da! ai ales bine… Şi tu, ce ai învăţat? îl întrebă pe ultimul.

– Că mă pot bucura de fiecare pas pe care îl fac dacă aleg să am răbdare. Că, dacă privesc cu înţelegere, viaţa nu este o povară grea, ci un miracol la care sunt primit cu bucurie să iau parte. Că iubirea care mă înconjoară din toate părţile îmi poate lumina sufletul dacă îi dau voie să pătrundă acolo. Aşadar… am ales eu calea cea mai bună către tine?

– Da! ai ales bine…

Uimiţi de răspunsurile bătrânului, cei trei prieteni au căzut pe gânduri. Şi au înţeles, în sfârşit, că la orice răscruce pot alege … iar viaţa fiecăruia este rezultatul alegerilor făcute.

-sfârşit-

Supărare XXXL

GEORGE UBA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

În familia ”Ridică-te şi umblă” urmărim să nu ne supărăm , chiar dacă ar părea că există motive. De ce? Pentru că supărarea nu este justificată. Supărarea este ucigătorul relațiilor construite cu atâta bucurie şi dragoste. Haideți să argumentăm de ce nu vrem să hrănim acest sentiment odios în anturajul nostru.

Supărarea este un sentiment care exprimă frustrarea celui care se crede lezat de o atitudine, gest, vorbă sau eveniment care nu îi este pe placul lui şi care este produs de cineva din proximitatae existenţei lui sau de gânduri toxice proprii

- Supărarea este o fântână cu apă nepotabilă
- Este un blocaj al sufletului care se învârte în cerc, ca un fluture în jurul unui bec.
- Este un noroi clisos, care îţi rămâne pe încălţămintea gândurilor bune.
- Este un divorţ în miniatură.
- Supărarea este ca o tinctură de pelin picurată pe limbă şi ca un abces la măseaua de minte.
- Seamănă cu nişte crampe de viaţă, care te încovoaie spre tine însuţi, ca să-ţi vezi mai bine nefericirea.
- Este un dezacord între gânduri şi sentimente, un compromis al albului care dăruieşte griul prafului în suflet.
- Este o nemulţumire acidă care dizolvă bucuria, pacea, înțelegerea, liniștea, bunăstarea sufletească şi armonia.
- Supărarea devine o oază de... deşert a neîncrederii în celălalt, iar ofertele sufleteşti obişnuite sunt închise pentru inventar.
- Supărarea este semaforul cu o singură culoare: roşie! Şi să îndrăznească cineva să treacă pe culoarea roşie!
- Supărarea este un fel de harachiri (un mod unic de a se sinucide al japonezilor din vechime, care se tăiau cu sabia pe burtă), producând o durere mai profundă sau mai uşoară.
- Ajunge cu atâtea definiții. Să vedem puțin cum e mecanica supărării. Supărarea toxică este anticamera certurilor. Gândurile sunt otrăvite de mesajele partenerului nemulţumit şi stârnesc furtuni de emoţii, care se transformă în săgeţi ce sunt aruncate în cel care a generat lupta. Partenerul de dialog tensionat devine... duşmanul numărul unu. Supărarea anesteziază raţiunea şi conştiinţa şi eliberează strategii de apărare pentru a dovedi că avem dreptate. Şi chiar atunci când credem în sinea noastră că nu avem dreptate un virus periculos ne învârtoşează să nu cedăm de la poziţia noastră. Multe dintre supărări vin din aşteptările nerealiste ale partenerului. Aştept ca celălalt să funcţioneze după cum cred eu că e mai bine, dar fără să-i spun. Cineva din anturajul meu, îmi alterează imaginea de sine şi mă consider declasat valoric. Reacţia imediată este de dezaprobare, şi asta o dovedesc prin supărare.Mă simt jignit şi mă pregătesc să restabilesc echilibrul. a să ajung la scorul de 1 – 1, va trebui să îl cobor şi eu pe celălalt, chiar mai mult decât a făcut-o el.Cel care a produs supărarea se simte îndreptăţit să reia atacul la cote mai înalte, escaladând un conflict de proporţii.Începe uraganul !

Sfatul Medicului pe probleme de supărare mare

„Dragul meu supărat, trebuie să ştii un lucru: nu celălalt îţi aduce supărarea, ci tu însuţi. Tu eşti stăpân peste gândurile şi simţurile tale. Tu te consideri devalorizat, dar în realitate nimeni nu-ţi poate coborî valoarea. Dacă vrei să ştii cât valorezi, atunci deschide Biblia şi află că faci atât cât a cântărit Dumnezeu valoarea omului pe crucea de pe dealul Căpăţânii prin Fiul Său. De fapt, nu valoarea noastră reală este discutată, ci valoarea noastră, creată de noi, după criteriile şi particularităţile personalităţii noastre vanitoase şi meritorii. Dar valorile noastre sunt relative şi coruptibile. Când sunt valoros prin ceea ce mă consideră Creatorul meu, atunci voi gândi altfel.

continuare în pag. 13

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să stim

Încărcarea cu vitamine (VI)

Catalog de la A la Z

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Vitamina K

Vitamina K face parte din grupul vitaminelor liposolubile, acele vitamine care se dizolvă în grăsime, dar nu se dizolvă în apă. A fost descoperită în anul 1935 de către Carl Peter Henrick Dam, un biochimist danez.

S-a demonstrat în studii efectuate pe pui de găină că această vitamină este necesară pentru coagularea sângelui.

Numele său provine de la prima literă a cuvântului danez Koagulation= coagulare.

Motivul acestei proprietăți este acela că această vitamină acționează la nivelul ficatului, și ajută la producerea unei serii de factori de coagulare, adică o serie de substanțe necesare pentru coagularea sângelui.

Proprietăți ale vitaminei K

Așa cum am spus, vitamina K ajută la coagularea sângelui și deci închiderea rănilor, a oricărei sângerări a nasului, gingiilor, sau vânătăilor de la cel mai simplă sau ușoară lovitură .

De asemeni, ajută la prevenirea osteoporozei, fracturilor de oase.

Vitamina K ajută la fixarea calciului în oase, previne slăbirea oaselor cauzate de decalcifiere, și osteoporoză. În lipsa vitaminei K, oasele sunt mai puțin rezistente și sensibile la rupere.

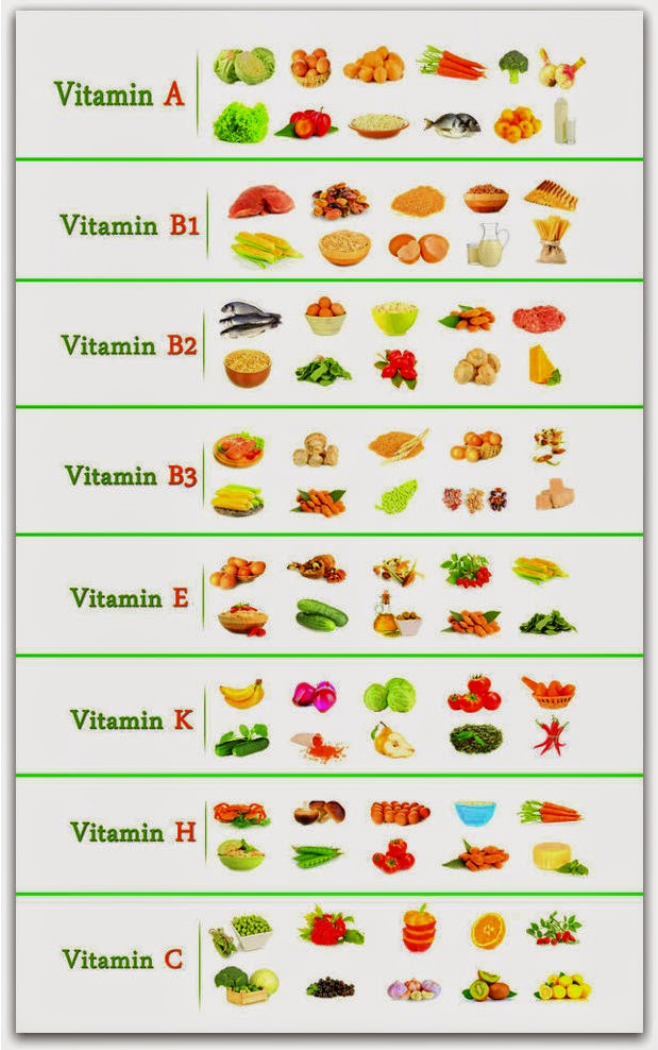
Se încearcă studierea posibilității ca vitamina K să ajute la oprirea răspândirii cancerului. Potrivit acestui studiu, încă neconfirmat, această vitamină, ar putea încetini creșterea celulelor canceroase sau chiar să le ucidă.

Cele mai recente studii par să sugereze că această vitamină ar putea ajuta la prevenirea bolilor cardiovasculare, datorită abilității lor de a opri formarea plăcii "colesterolului rău" (LDL) în artere.

Deficiențe în cazul carenței de vitamina K

Cu excepția câtorva cazuri de bebeluși, cărora le lipsește necesarul de bacterie ce produce vitamina K, deficiența de vitamina K este foarte rară: o dietă variată , cu o floră intestinală în bune condiții, este suficientă pentru a evita apariția acestei deficiențe.

Oricum există câteva situații care ar putea impune prescrierea de către doctor a suplimentului de vitamina K.



Aceste deficiențe sunt de obicei prezente la oameni ale căror răni se închid greu, și sângerează timp îndelungat, chiar și la tăieturi minore. Alte simptome care ar putea indica o deficiență de vitamina K sunt sângerările nasului, sânge în urină și fecale, sângerare neobișnuit de lungă și abundentă în timpul menstruației sau după o lovitură minoră.

Principalele cauze care ar putea duce la lipsa de vitamina K, ar putea fi: bolile de ficat (malapsorbția

continuare în pag. 9

continuare din pag. 8

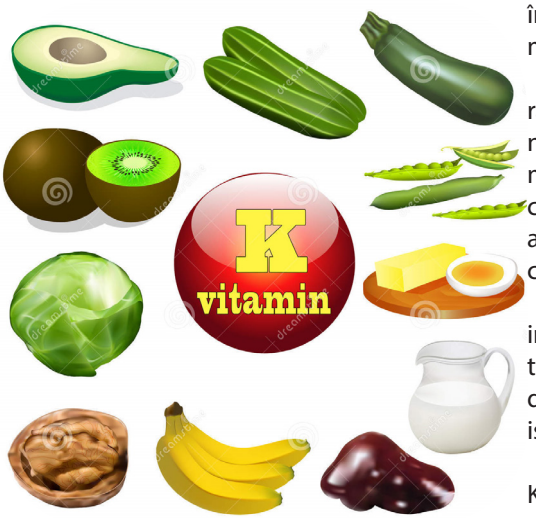
de vitamina K), probleme intestinale (boala lui Crohn, colite ulceroase, diareea frecventă, pietrele la rinichi, malabsorbția de hrană în intestin, producerea unei absorbții deficitare a grăsimilor. Grăsimile sunt necesare pentru dizolvarea vitaminei K.

Ingerarea de antibiotice – acestea pot afecta grav bacteria din corp responsabilă cu fabricarea vitaminei K, și pot de asemeni, distruge flora intestinală din corp, mediul necesar bacteriei intestinale pentru producerea vitaminei K.

Ingerarea de pastile anti-colesterol pot fi un pericol, pentru că pe lângă blocarea colesterolului, se blochează și absorbția de vitamina K.

Ingerarea de anticoalgulante poate de asemeni deveni un pericol pentru vitamina K.

În cazul ingerării, mai multor alimente bogate în vitamina K, ar trebui luată legătura cu medicul specialist, care ar putea prescrie o ajustare a medicației.



Ingerarea unor doze mai mari de vitamina E sau A, ar putea să ducă de asemeni la probleme ale absorbției vitaminei K. Aceste vitamine ajută la absobția vitaminei K, însă luate în doze mari, poate crește șansele sângerării.

Boli hemoragice la nou-născuți - nou-născuții ar putea avea probleme de deficiență a vitaminei K deoarece, de obicei nu au bacteria intestinală necesară pentru producerea ei. La această deficiență se poate adăuga faptul că laptele de sân poate avea un nivel scăzut al acestei vitamine. Pentru a se evita sângerările la micuți, se administrează uneori o doză de vitamina K chiar imediat după naștere.

Toxicitatea vitaminei K

Nu există vreo dovadă care să arate că dacă este ingerată din hrană sau fabricată de bacterie, în intestine, vitamina K ar putea fi toxică.

Nu putem spune același lucru și despre suplimentele de vitamina K3 sau menadione. Acestea, ar trebui luate sub prescripție medicală, fiind toxice. La copii, pot cauza anemie hemolitică și deteriorarea ficatului. Cele mai ușoare manifestații ale toxicității sunt: transpirația abundentă și înroșirea pielii.

Suplimentele de vitamine ar putea de asemeni să blocheze absorbția de glutathione, cel mai mare antioxidant din celulele noastre, care protejează sistemul nostru de protecție și apărare împotriva unor boli degenerative (cancer, cataracte, colesterol, artrită, diabet, boli de inimă, îmbătrânirea).

Unde poate fi găsită vitamina K?

Există trei forme de vitamina K:

K1 – filochinonă (care se găsește în plante verzi și este cel mai ușor asimilat), ***K2 – menachinonă*** (varianta vitaminei K care este produsă de bacterii în intestine, dar și în produse de origine animală și se asimilează sau se produce în cantități mici) și ***K3 – menadionă*** (varianta sintetică a vitaminei K, inclusă în suplimentele alimentare).

Necesarul zilnic de vitamina K este între 1,5-2 micrograme – nou-născut și 120 micrograme adult, și ni-l luăm destul de ușor din alimente.

Surse animale de vitamina K2 – cele mai mari cantități se găsesc în ficat și gălbenușul de ou. Alte cantități mai mici pot fi găsite în lapte. Deși se găsesc în cantități mari, organismul uman, nu poate ingera decât o mică parte din vitamina K, datorită pierderii acesteia în procesul digestiei alimentelor menționate mai sus.

Înlocuirea grăsimilor saturate din unt și brânză cu grăsimi nesaturate din ulei de rapiță și măsline este o metodă bună de a crește aportul de vitamina K și de a reduce riscul de boli cardiovasculare.

Bacteriile prezente la nivelul intestinului gros produc o cantitate importantă de vitamina K2, dar cantitatea absorbită de organism este mică.

Surse vegetale de vitamina K1 – cele mai bogate plante sunt cele cu frunzele verde închis, cum ar fi salata, spanacul, ridichea.

Broccoli de asemeni, la 100 g conțin 141 micrograme de vitamina K, adică 176% din necesarul zilnic de vitamina K.

Varza kale la 100 g consumate ne oferă 1103% din necesarul zilnic de vitamina K.

Ierburile aromate (uscate sau proaspete) conțin de asemeni vitamina K– pătrunjel, cimbru, busuioc, oregano - de exemplu, 100 de grame de cimbru uscat conțin 1715 micrograme de vitamina K, deci 2143% din necesarul zilnic.

Ceapa verde, pe lângă faptul că ne oferă vitaminele A și C, acid folic, calciu și fier, ea conține și vitamina K. 100 grame de ceapă verde conțin nu mai puțin de 207 micrograme de vitamina K, adică 259% din necesarul zilnic.

Varza de Bruxelles – 100 de grame de varză de Bruxelles ne oferă 194 micrograme de vitamina K, adica 242% din necesarul zilnic de care avem nevoie.

Chili și curry - Pudra de chilli este bogată în vitaminele E si C, dar și în vitamina K. 100 de grame de pudră de chilli ne oferă 106 micrograme de vitamina K, adică 132% din necesarul zilnic al unui adult. Pudra de curry

continuare în pag. 12

RUGĂCIUNE

Precum Isus în apa Iordanului
Cufundă-te, tu, omule în rugăciune
Și nu-ți mai face planuri de mărire
Că tare-i mult și până mâine...

E iarna grea și oamenii săraci
N-au lemne, hrană, unii n-au nici apă
Îi îngrozesc troienele de-afară
Și se întreabă, fiecare-n sinea lui

„-O să mai prind
căldura Soarelui în Primăvară?"
Să ne rugăm, frați și surori
Pentru toți cei năpăstuiți de soartă

Care trăiesc cu hrană mai puțină
Topesc zăpadă din troiene
Să aibă-n casă o cană de apă....
În numele Domnului Nostru. Amin!

Cucu Mitică

EȘTI UN GUNOI

Dacă lumea o încurci,
Poți să muncești și pe brânci,
Tu nu ești în rând cu lumea,
Și faci rele în loc de bune,
Tu te asemeni cu cei răi,
Ești un gunoi.

Dacă lumea ce muncește,
Și de bine se vorbește,
Că așa-i în comunitate,
Tu faci lucruri încurcate,
Tu nu meriți nici la oi,
Ești un gunoi.

Dacă știi să faci ceva,
Fă și nu te enerva,
Ascultă și pe cel mare,
Care te iubește tare,
El te scoate din noroi,
Ești un gunoi.

Un gunoi de aruncat,
Nu cere la nimeni sfat,
Dar tu te crezi mai deștept,
Deși ești mult repetent,
Ne-ascultând vei da înapoi,
Ești un gunoi.

Petrică Lupu
Țigănești - Teleorman

NATURA

Primăvara părea că a venit
Pe plaiuri mioritice,
Revenirea vietăților la viață,
Natura ne-a jucat o farsă,
Ramurile copacilor au fost acoperite
Cu o ploaie densă și rece.

Păsările călătoare ca niște vâslași
Pe marea văzduhului
Se întorseseră fiecare pe la cuiburile lor,
Zgribulite de gerul ce le-a prins
Prin surprindere,
Am fost privați de trilul lor fermecător.

Poienița-i verde și floricelele de câmp
Duc lipsa gâzelor și fluturilor,
Mișunând și zburând ca un colorit,
Pictând natură vie într-un tablou.

Natura ne-a jucat o farsă,
Dar nu ne putem supăra
Pe darul minunat,
Este frumusețe, este dar și hrană,
Ea este oxigen, dar și culoare,
Natura este miracolul din viață.

Adrian Spiridon Marin
Costești - Argeș

START

Câtă vreme îți trebuie să dărâmi
ce ai construit cu greu??...
Câteva secunde de umbră și descurajare.
(matematica poate preciza exact).
Intervalul terestrul de la gălăgiosul „eu am",
la intervalul astral: „a fi", este,
întotdeauna, tulbure, dureros, dramatic.
... Rătăcit între substantive amăgitoare,
uneori abandonezi la marginea
zbârcită a unui gând ...
Traseul fragil – dinăuntrul tău-
către inima sufletului de lângă tine
poate deveni, instantaneu,
un maraton de verbe plictisite, uzate,
fără ...MILĂ și ÎNVĂȚĂTURA LUI!.

P.S Pentru longevitatea spirituală
a asociației noastre: „Ridică-te și Umblă"

Nicu Popcov
București

CEL MAI BUN

Cică într-o zi cu soare,
Oarecum din întâmplare,
La o școală oarecare,
O doamnă învățătoare
L-a-ntrebat pe-un băiețel
Care se numea Gigel:
-Măi, Gigel, ce vrei tu, oare,
Să te faci când vei fi mare?
Gigel, calm și liniștit,
S-a gândit cât s-a gândit,
Iar apoi, puțin grăbit,
A răspuns foarte cinstit:
-Fără nici o ezitare,
Eu aș vrea, când voi fi mare
Să mă fac chiar Moș Crăciun!
-Nu mai spune! -Ba mai spun!
-Măi, Gigel, fii serios!
-Sunt, că sunt băiat frumos!
-Dar de ce chiar Moș Crăciun?
-Fiindcă el e cel mai bun-
Doar o zi pe an muncește,
Iar apoi se odihnește!

Florian Petrache
Puchenii Mari – Prahova

CALEA TU LUMINEZI

Dedic această poezie pentru:
Eliana Călin, Rotariu Gabriel,
Viorica Virgil și Liță Augustina

Ești puterea noastră
Îndreptezi făptura
Cercetăm Adevărul
Iisus este Domnul.

Calea Tu luminezi
Călăuzești cu răbdare
Harul Duhului Sfânt
Oferă slava pe pământ.

Temelia zidită pe Hristos
Dăruiește credință statornică
Ca stânca tari să fim
Cu Creatorul izbutim.

In cer avem glorie
Strălucire în Eden
Bucurie, realizare,
Iubire, ocrotire, fericire.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

TRISTEȚE

Frig, întuneric
și ale mele gânduri.
Tonul este gheața
ce al meu suflet
este cuprins.
O primăvară luminoasă
poate topi
gheața din întunericul
ce nici o rază de soare
să pătrundă nu lasă.
Voi râde iar
și va fi
o bucurie neînțeleasă.

Botezatu Amelia
Neamț

POEZIE

Noi spunem că-L iubim pe Dumnezeu!
Dar oare Îl iubim așa cum tot strigăm?
Ce facem noi, Îl ascultăm?
Citim Cuvântul Sfânt și-l împlinim...
Sau doar citim și astfel ne hrănim...
Sau ne-nșelăm...

Noi spunem că-L iubim pe Dumnezeu!
Dar să gândim lumește și real
Un simplu om de îl iubești în viață
Îi dovedești prin fapte sentimentul ce îl ai
Deci faptele-ți să dovedească...
Și faptele doar să vorbească...
De Dumnezeu!

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

NĂDEJDEA MEA E TATĂL

El mă însoțește în fiecare zi
Dându-mi puteri depline
De-a mă putea sluji
El m-a iubit nespus

De aceia mi-a promis
Un loc lângă El în ceruri sus
Unde sunt numai bucurii
Și fericiri de nedescris

Unde mereu Îl voi lăuda și-l voi cânta,
Cu îngerii împreună
Spre slava și măreția Sa.
Laudă Domnului care ne-a iubit.

Piticu Lidia
Craiova

CINA CEA DE TAINĂ

Era seară liniștită cu cerul senin,
Era cina pregătită a Fiului Divin;
-Eu v-am spus mai dinainte pentru ca să știți
Că unul din voi Mă va vinde pe treizeci de arginți.

Atunci toți se îndreptară către Învățător
Și pe rând se cercetară, care-i trădător;
Veni rândul și-a lui Iuda, a-ntrebat și el,
-Nu cumva oi fi eu Doamne, ucenicul cel mișel?

-Tu ești Iudo, zice Domnul, du-te mai curând,
Iată c-a venit și ceasul să faci ce-ai de gând;
Atunci Iuda se întoarse către al lui sobor
Unde așteptau cu sete al Domnului omor.

Și L-au osândit la moarte
Și L-au omorât,
Și pe cruce-ntre tâlhari
Ei L-au răstignit.

Dragomir Ilie - Slatina
Din vol. „Eseuri creştine”

Talentul... nu cunoaste handicap!

SĂRUTUL

Omul tare se mai bucură, este foarte fericit,
Când vede că de prieteni este iubit,
Aceștia cu bucurie pe la el au sosit,
Iar el dacă-i vede, pământul roi a devenit.

Sufletul de bucurie saltă dacă-l vizitează,
Inima îi cântă când ei îi intră în casă,
Aceasta este dovada că nu l-au uitat,
Că-l iubesc dacă ei iar l-au vizitat.

Aceștia îl sărută, îi spun vorbe frumoase,
Cu multă bucurie îl sărută, îl iau în brațe,
Îl întreabă ce mai face, cum o mai duce,
Dacă are probleme promit să-l ajute.

Prietenii aceștia de la el după ce-au plecat,
Cu aceeași bucurie în altă casă au intrat,
Acolo despre el minciuni, ceilalți ascultă,
Dar în curând și ei vor deveni motiv de bârfă.

Să nu uităm că și Iuda pe Isus L-a sărutat,
Dar prin acel sărut mincinos L-a trădat,
Așadar printr-un sărut mulți ne pot înșela,
Dacă în loc de sinceritate iubesc minciuna.

Popescu Nicoleta
Argeș

INIMĂ ÎN FREAMĂT

În palme țin inimi de gheață care rănesc și poate dor
Mă tot lovesc de un labirint, condiționată să cobor
Dar îmi leg rănile din palme, un fulg acoperă treptat
O inimă puțin bolnavă și un cer mai mult întunecat.

Apoi din nou vreau să acopăr cu disperarea dintr-un vis
Povești ce vor să plângă iarăși sau altele ce nu s-au scris
În gândul meu pare furtună, pe obraji o tresărire doar
Mă uit la mâini și ce bizar, în locul inimii de gheață
E-o inimă într-un cleștar.

Dana Dascălu
Iași

CÂNTEC DE PRIMĂVARĂ

Iubire! Sfântă, veșnică iubire!
Te simt vibrând în razele de soare,
În neînfrânta vântului suflare,
În dulcea respirare parfumată.

Iubire! Tu, fluid de viață, cald și spornic
Presar cu curaj în firișoarele de iarbă
Cânți cu privighetoarea, înger frumos și darnic
Zbori printre miile de lumi și umpli universul.

Iubire! Frumoasă, nemuritoare iubire
Tu, împrăștii pretutindeni primăvară
Parfum dai razei, vântului dai culoare
De sărutări și farmec umpli lumea...

Cidem Narcis Brâslașu
Din vol. „Eternul cânt”

Talentul... Creația ta

....Anunţuri de la cititori.... ....Anunţuri de la cititori.... ....Anunţuri de la cititori....

Anonimă

Sunt din Târgoviște, sunt în căruț, gradul 1, am 49 de ani, caut și eu pe cineva din Târgoviște, în vârstă de 30-40 ani, care să mă plimbe cu căruțul în fiecare zi 2 ore. 0767-032166

Dudu Aurel

Mă numesc Dudu Aurel, am 52 de ani, diagnosticat cu scleroză multiplă, am incontinență urinară și am nevoie de pampers, nr. 2. Rog pe toți cei ce mă pot ajuta să mă contacteze la nr. 0799-386812. Adresa mea este Dudu Aurel, sat. Poienița, loc. Năruja, jud. Vrancea. Vă mulțumesc din suflet!

Iordan Gelu

Mă numesc Iordan Gelu, locuiesc în loc. Popești, jud. Vrancea, am 63 ani și am nevoie de un ajutor financiar pentru a-mi face o proteză. Rog pe cei care mă pot ajuta să mă sune la 0337-881017 sau 0774-598223.

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

....Anunţurile redacţiei.... ....Anunţurile redacţiei.... ....Anunţurile redacţiei....

IMPORTANT !

Mă gândesc că suntem atât de multe persoane cu dizabilități, așa că ar fi extraordinar ca și alți semeni de-ai noștri, aflați în aceeași situație, să poată fi informați și încurajați, așa că vă rog din toată inima și din tot sufletul, dacă cunoașteți astfel de colegi de suferință și dacă doriți ca și ei să primească în fiecare lună, gratuit, prin poștă, această revistă, vă rog din toată inima să-mi trimiteți și mie adresele lor poștale sau de e-mail.

Este cumplit de dureros că suntem atât de mulți în această situație și ar fi lipsă de dragoste și împreună simțire ca, în descurajările, lipsurile și necazurile noastre, să nu beneficiem cât mai mulți de informațiile, încurajările, optimismul și speranța pe care le putem primi prin această revistă.

În plus, gândiți-vă că ar fi și un frumos cadou și o frumoasă surpriză pe care le-am făcea-o împreună!

Vă mulțumesc!

....Sfaturi practice & utile.... ....Sfaturi practice & utile.... ....Sfaturi practice & utile....

continuare din pag. 9

pe care o găsim și la în magazinele noastre românești, ne oferă și ea 7% din necesarul zilnic.

Varza - Fie că o mâncăm gătită sau murată, ea ne oferă 76 micrograme de vitamina K, adica 95% din necesarul zilnic. Varza mai este bogată în vitaminele A, C, calciu, magneziu, zinc, potasiu, seleniu, fosfor și fier.

Prunele uscate - Prunele sunt excelente pentru digestie și ca remediu pentru constipație. Ce nu este atât de cunoscut este faptul că prunele uscate conțin vitamina K, aprox. 60 micrograme la 100 de grame, adica 129% din necesarul zilnic. Prunele uscate mai conțin fibre, zinc și fier.

Castraveții murați - Dacă vă plac murăturile, e bine de știut că sunt pline de nutrienți. De exemplu, 100 de grame de castraveți murați conțin 77 micrograme de vitamina K, adică 96% din necesarul zilnic. Pentru o sănătate de fier, încercați să îi consumați murați în oțet și nu în sare.

O cantitate foarte mare de vitamina K se găsește și în urzici.

Suplimentele alimentare ce conțin vitamina K3 reprezintă o altă sursă, dar nu sunt recomandate decât la recomandarea unui medic specialist.

- Vitamina K se dizolvă în grăsimi, e foarte sensibilă la lumină, este rezistentă la căldură și sensibilă la oxidanți.

- Ea poate fi ușor distrusă și prin congelarea alimentelor înainte de a fi date în consum, precum și prin râncezirea grăsimilor care intră în alcătuirea alimentelor respective.

- Dintre dușmanii vitaminei K fac parte și radiațiile și razele X, aerul poluat, aspirina și alte produse de sinteză (anticoagulante, cloramfenicol, cholestyramin, kanamicina, toate tipurile de penicilină, propantelina, biseptol, neoxazol, tetraciclina, etc.).

-va urma-

http://www.dietetik.ro/top-10-alimente-care-contin-vitamina-k/10549.html

http://www.botanical-online.com/english/vitamin_k.htm

http://cesamancam.ro/vitamina-k.html

http://www.csid.ro/health/vitamine-si-minerale/vitamina-k-11303186/

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Rugăciune pentru martorii din Rusia care sunt prigoniți. Să ne rugăm pentru toți credincioșii prigoniți și pentru noi să stăm tari în credință orice ar veni peste noi. Deocamdată suntem liberi dar până când?

Gheorghe

Florin Enea roagă să ne rugăm pentru refacerea căsătoriei binecuvântată cu copii, refacerea legăturii cu fiul său Teodor-Mihai de 10 ani, să țină la tatăl său Florin, să locuiască cu el, să Îl cunoască pe Domnul.

Dana solicită rugăciune pentru ea și soțul ei. Este foarte violent fizic și verbal... Domnul să îi dea putere să stea tare în credință cu copii ei.

Noemi ne roagă pentru Paula Voicu, o prietenă de la biserică, solicită rugăciune pentru găsirea unui loc de muncă.

Să ne rugăm pentru sora Maria. Are probleme cu băiatul ei divorțat. Dumnezeu să îl liniștească să nu o supere și să îi dea răbdare, sănătate și liniște sufletească.

Să ne rugăm pentru Dany și fetița ei Teodora. L-a cunoscut pe Domnul de curând și să ne rugăm pentru înțelepciune, dragoste și sănătate fizică și spirituală.

Luminița solicită rugăciune pentru Natalia azi are examenul pentru carnet de șofer. Să ne rugăm pentru pocăință și reușită după voia Domnului.

Să ne rugăm pentru o tânără viitoare mămică și prietenul ei. Dumnezeu să-i dea și ei înțelepciune și dragoste să înțeleagă că avortul nu e o soluție, ci căsătoria. Și lui să-i dea răbdare și putere să fie în continuare alături de ea. Să ne rugăm ca depresia și răutatea să fie înlocuite cu puterea Duhului Sfânt.

Dana solicită rugăciune pentru că nu mai este copilul lui Dumnezeu. Are sufletul plin de ură și gânduri de răzbunare față de cei ce i-au produs foarte mult rău în viață. Să ne rugăm pentru puterea de a ierta și a iubi așa cum ne iubește Hristos și a putea să fie după voia lui Dumnezeu.

Să continuăm să ne rugăm și pentru sora Viorica care din cauza unei infecții are probleme grave de sănătate. Și pentru lucrarea misionară din penitenciare și nu numai în care lucrează pentru Domnul alături de soțul dânsei și alți credincioși. Domnul să lucreze și să vindece cum știe El.

Să ne rugăm pentru Mihai, Claudia Daniela și tatăl ei. Florina și Mariana au probleme de sănătate și sufletești pe care numai Domnul le poate alina.

Să ne rugăm pentru pocăință personală, Dumnezeu să ne ajute să facem voia Sa și să fim lumini vii în această lume. Dumnezeu să ne ajute să fim schele și exemple pentru cei din jur. Să facem din rugăciune viața noastră, misiunea să fie rostul nostru și viața veșnică speranța noastră. Să lucrăm pentru Împărăția Sa!

Emilia Dinescu

Rugăciune pentru Sandu, suferind de cancer în fază terminală. Dumnezeu să îi dea putere și să îi întărească credința.

Florin

Rugăciune pentru mama. Are probleme de sănătate cu inima, internată la spital. Să ne rugăm pentru pocăință și vindecare după voia Domnului

Gheorghe

„Vă mai spun iarăș, că, dacă doi dintre voi se învoiesc pe pământ să ceară un lucru oarecare, le va fi dat de Tatăl Meu care este în ceruri.”
(Matei 18: 19)

.....Ridică-te și umblă..... .....Ridică-te și umblă..... .....Ridică-te și umblă.....

continuare din pag. 7

Mă identific cu tine și spun ce ar trebui să spui tu. Atunci când cel de lângă tine aruncă o vorbă care mă face să mă simt rău, trebuie să declanşez următorul proces: să identific problema (neatenţia când mănânc şi pătez haina), să realizez validitatea ei (da, are dreptate), să nu interpretez greşit ca fiind atac la persoană (ci doar atac la problema mea). Apoi să o asigur că voi fi atent şi să-i cer iertare pentru că n-am reuşit să îmbunătăţesc situaţia. Îi voi cere cu calm acelei persoane să se manifeste mai puţin temperamental, dovedindu-i că nu va fi mai convingătoare dacă ridică tonul, ci, dimpotrivă, îşi face ei rău, punând în discuţie o problemă corectă cu un spirit negativ, care alterează relaţia dinspre ea spre mine, şi nu invers.

Tonul ridicat este totdeauna intolerant. În final, voi dovedi încercările de a rezolva problema în discuţie şi îi voi mulţumi pentru spiritul de toleranţă şi răbdare. În această situaţie, voi pune două lucruri în discuţie: faptul că nu mă consider ofensat de problema legitimă semnalată şi, în acelaşi timp, un mod de a pune în discuţie, pe un ton cooperant, problema de interes comun. Pare destul de simplu ca idee, însă greu de aplicat. Dar şi cine o încearcă devine profesor de viaţă la seminarul: „Cum să trăieşti fără supărare”.

-sfârşit-

Mincă Elena Gabriela
Alexandria - Teleorman

Toată lumea spune „nu mai am răbdare". E secolul vitezei și nu mai avem timp și nici răbdare să îi ascultăm pe cei de lângă noi. Când cineva apropiat nouă ne cere ajutorul, spunem: nu am timp, sunt foarte ocupat ca să te ajut. Nu se poate. Alți creștini spun: Mă plătești? Îmi dai ceva în schimb pentru a te ajuta? Nimeni nu te mai ajută fără să primească o recompensă. În ziua de azi toată lumea vrea ceva în schimb. De cele mai multe ori, când cineva vorbește, cel de lângă el nu îl ascultă, pentru că e cu gândul în altă parte. Nu mai avem răbdare să ducem la bun sfârșit treaba pe care am început-o. Spunem: Mai e și mâine o zi. Dumnezeu ne spune să avem răbdare unii cu alții, să fim buni unii cu alții. Numai așa vom avea plata în cer. "Cu răbdarea treci marea". Răbdarea e cea mai mare virtute. Doar cu răbdare și cu credință Iisus a vindecat bolnavii. Cu foarte multă răbdare a rezistat Domnul nostru Iisus acolo sus pe cruce pentru ca noi creștinii să fim mântuiți. Cu multă răbdare și înțelepciune Păstorul cel bun răspundea celor care Îl ispiteau cu fel de fel de întrebări. Cu răbdarea învinge creștinul toate greutățile vieții. Răbdarea ne ajută și ne face mai puternici atunci când cei de lângă noi ne pun piedici ca să cădem și să nu ne mai ridicăm de jos. Cu răbdarea biruiește omul întotdeauna. Răbdarea oțelește, întărește și face sufletul să zboare mereu.

George Gabriel Pieleanu
Alexandria - Teleorman

Sunt un cititor fidel al revistei „Împreună" - o revistă plină de informații utile pentru persoanele cu nevoi speciale – așa cum sunt eu; așa cum ești și tu; așa cum suntem foarte mulți în România și care avem nevoie de o revistă numai a noastră, o revistă a oamenilor speciali cu nevoi speciale; o revistă pentru sufletele noastre și pentru a alina singurătatea de care avem parte majoritatea dintre noi... Îmi doresc ca revista noastră cea specială (și anume revista persoanelor speciale - revista „Împreună") să apară mulți ani de-acum înainte... Știu că s-au retras mai mulți sponsori care ajutau la apariția acestei minunate reviste pentru oamenii cu nevoi speciale; dar îmi doresc tare mult ca revista să apară și anul viitor tot gratuit prin puterea bunului Dumnezeu pentru că numai El face minuni mereu...

Emilia Dinescu
Valea Stânii - Argeș

De ce trimit mesaje atât de mult doar despre Dumnezeu? E pentru tine drag prieten, când vei pleca să nu poți să mă acuzi pe mine... Că am știut și nu ți-am spus și ție: Există viață veșnică prin Isus Hristos! Și tu prin jertfa Sa sufletul ți-l poți salva! Da, mai e puțin și Domnul vine să ne ia acasă. Ești pregătit? Nimeni nu știe ceasul, nimeni nu știe clipa... AZI, e momentul tău, ACUM Domnul te strigă pe nume și așteaptă să-i răspunzi! Ai timp de pierdut??!!... E timpul tău, dragul meu prieten... Dar timpul e singurul lucru pe care nu îl poți recupera. Azi ești... mâine nu se știe... doar azi îți aparține... ieri e istorie... mâine nu se știe dacă mai există un mâine... acum este clipa ta... fructific-o! Domnul ne iubește atât de mult că încă mai bate la poarta inimii noastre... bate încet și așteaptă... încă așteaptă ca noi să-i deschidem. Te-am plictisit? Iartă-mă, dar atât de mult ne iubește Hristos că nu pot să tac. TU CE ZICI?!...

Sunt clipe în viața ta în care măcar nici tu nu știi ce simți sau ce îți dorești. Și totul în jur ți se pare fără rost sau te-ai săturat de viața pe care o trăiești și ai vrea poate să o iei de la capăt într-un alt loc, cu alți oameni, dar nu se poate. În acele momente nu ai nevoie nici de zâmbete și nici de nimic altceva, ca să nu mai zic că pui o barieră în jurul tău ca nimeni să nu-ți mai poată atinge sufletul. Sunt acele zile în care ești dezamăgit chiar și de tine, acel moment în care nu mai ești capabil să mai acorzi un gram de încredere, NIMĂNUI. Dar nu uita că CINEVA te iubește atât de mult că a murit pe cruce în locul tău. Dă-i inima ta, dă-i mintea ta, predă-te Domnului Hristos așa cum ești și El va vindeca sufletul tău rănit, EL TE VA READUCE LA VIAȚĂ pentru că a promis că CURÂND NE VA LUA ACASĂ...

(...)

Sunt drumuri pe care viața te trimite, chiar dacă tu nu vrei să mergi de-a lungul lor. Sunt trepte pe care le vei urca atunci când vei crede că nu mai poți face nici măcar un pas. Sunt oameni pe care îi vei iubi, desi la un moment dat ți se va părea imposibil. Sunt clipe în care crezi că ești slab(ă), dar în acele clipe ești mai puternic(ă) decât ai fost vreodată! Vei trece prin multe dar vei ieși cu fruntea sus din toate dacă nu vrei să faci decât voia Creatorului tău. Pune-te la dispoziția cerului și vei vedea că tot ceea ce vei face va fi plin de belșug și binecuvântare. Îți doresc o zi plină de speranțe și realizări divine!

Mocanu Jeni
Bucureşti

Am învățat să merg singură abia atunci când aceia care mă țineau de mână mi-au dat drumul. Am învățat să îmi mențin echilibrul abia atunci când unii au încetat să mă îmbrâncească. Am învățat să mă ridic singură abia atunci când nu a fost nimeni acolo ca să-mi întindă mâna pentru a mă ajuta. Am învățat să nu privesc în urmă abia atunci când am înțeles să mă îndrept înainte, nu înapoi. Am învățat să mă bizui pe puterea lui Dumnezeu abia atunci când m-am văzut neputincioasă și L-am lăsat să intre în viața mea. IARTĂ-MĂ, DOAMNE, ȘI AJUTĂ-MĂ SĂ MĂ PREDAU CU TOTUL ȚIE!

Chiriță Alexandra
Costești - Argeș

"Dacă-L cauți pe Dumnezeu din toată inima, Îl vei găsi cu adevărat pentru că: "Nu se înalță nici-o rugăciune, nici chiar bâlbâită, nu se varsă nici-o lacrimă nici chiar în secret, nu se simte nici-o dorință sinceră oricât de slabă ar părea, de a ajunge a-L cunoaște pe Dumnezeu, FĂRĂ CA DUHUL SFÂNT SĂ VINĂ ÎN ÎNTÂMPINARE!. Chiar înainte ca rugăciunea să fie pronunțată sau dorul inimii să fie făcut cunoscut, harul lui Hristos iese în întâmpinarea sufletului omului"...

(...)

O astfel de iubire, ca cea manifestată în darul iubitului Fiu al lui Dumnezeu, i-a uimit pe sfinții îngerii. Moartea lui Hristos a proclamat dreptatea Legii Tatălui Său în pedepsirea păcătosului, în aceea că a consimțit să sufere El Însuși pedeapsa Legii pentru ca să-l salveze din blestem pe omul căzut. Acuzațiile lui Satan erau astfel respinse, Dumnezeu îi dăduse omului dovezi de netăgăduit despre iubirea Sa. Minunile lui Hristos sunt o dovadă a iubirii Sa.

Cum se contestă decizia de pensie?

av. DANA BORDEIANU

Un recent ordin comun modifică Regulamentul privind organizarea, funcţionarea şi structura Comisiei centrale de contestaţii din cadrul Casei Naţionale de Pensii Publice, aprobat prin Ordinul nr. 1.453/M.34/18.769/10.161/2011 emis de ministrul muncii, ministrul apărării naţionale, ministrul administraţiei şi internelor şi directorul Serviciului Român de Informaţii.

Ordinul ministrului muncii şi justiţiei sociale nr. 463/2017 pe care îl semnalăm, a fost publicat în Monitorul Oficial nr. 295/2017. Îl folosim ca pretext pentru a vedea cum funcţionează sistemul de contestare a unei decizii de pensie.

Contestarea la casa de pensii emitentă a deciziei

Regulamentul privind organizarea, funcţionarea şi structura Comisiei centrale de contestaţii din cadrul Casei Naţionale de Pensii Publice prevede, la art. 9 că o contestaţie împotriva deciziei de pensie se depune, în termen de *30 de zile* de la data comunicării, la casa teritorială de pensii emitentă.

Casa teritorială de pensii emitentă are obligaţia înregistrării contestaţiei la registratura generală şi în registrul special de evidenţă a contestaţiilor depuse împotriva deciziilor de pensie.

Contestarea la Casa Centrală de Contestaţii

Legea nr. 263/2010 privind sistemul unitar de pensii publice prevede – la art. 149 şi următoarele – că deciziile de pensie emise de casele teritoriale de pensii şi de casele de pensii sectoriale pot fi contestate, *în termen de 30 de zile de la comunicare*, la Comisia Centrală de Contestaţii şi comisiile de contestaţii care funcţionează în cadrul Ministerului Apărării Naţionale, Ministerului Administraţiei şi Internelor şi Serviciului Român de Informaţii. Comisia Centrală de Contestaţii funcţionează în cadrul CNPP.

Deciziile de pensie necontestate în termenul de 30 de zile de la comunicare sunt definitive.

ATENŢIE! Procedura de examinare a deciziilor supuse contestării reprezintă procedură administrativă prealabilă, obligatorie, fără caracter jurisdicţional. Vom prezenta mai jos şi etapa judecării în instanţă.

În soluţionarea contestaţiilor, Comisia Centrală de Contestaţii şi comisiile de contestaţii care funcţionează în cadrul Ministerului Apărării Naţionale, Ministerului Administraţiei şi Internelor şi Serviciului Român de Informaţii adoptă hotărâri.

Termenul de soluţionare a contestaţiei este de 45 de zile de la data înregistrării acesteia.

Hotărârile Comisiei Centrale de Contestaţii se comunică persoanelor în cauză şi caselor teritoriale de pensii sau caselor de pensii sectoriale interesate, după caz, în termen de *5 zile* de la adoptare.

Prin Ordinul ministrului muncii nr. 463/2017 au fost aduse câteva ***modificări la Regulament***, astfel:

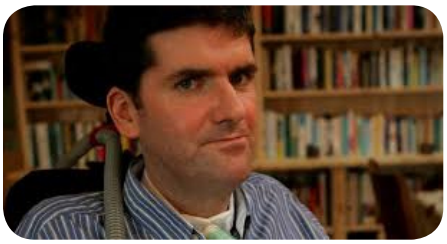
• Contestaţia se consideră depusă în termenul în termenul de 30 de zile de la comunicare şi în situaţia în care a fost depusă eronat la o altă casă teritorială de pensii decât cea care a emis decizia de pensie contestată, inclusiv la Casa Naţională de Pensii Publice.

• Într-o asemenea situaţie, casa teritorială de pensii, inclusiv Casa Naţională de Pensii Publice, care a înregistrat contestaţia, o va transmite, în termen de 10 zile de la înregistrare, casei teritoriale de pensii emitente.

• Termenul de soluţionare a contestaţiei se calculează de la data înregistrării la casa teritorială de pensii care a emis decizia contestată.

• Casa teritorială de pensii care a emis decizia de pensie contestată are obligaţia înaintării contestaţiei la comisie, în termen de 7 zile de la în-

continuare în pag. 19



Înfruntarea tenebrelor

-ultima parte-

de Simon Fitzmaurice

Un tânăr scriitor și realizator primește un diagnostic devastator. El povestește aici evoluția bolii și marea sa dorință de a trăi.

După patru luni de spital, eram pregătit să mă întorc acasă cu un aparat de respirat. Eram unul dintre primii oameni în Irlanda care am primit acordul Ministerului Sănătății. Un specialist în anestezie, pe care am avut posibiliatatea să-l cunosc în acest lung sejur, a venit să-mi spună la revedere. Aflându-se în picioare în camera mea, bulversat, își căuta cuvintele. Era un moment plin de emoție, pe care rar îl găsești între doi bărbați. Când în sfârșit a putut vorbi, iată ce mi-a spus: "Mergi acasă și vorbește-le cât mai mult copiilor tăi."

Apoi specialistul care m-a sfătuit să mă debranșez de la aparat, a intrat în cameră pentru a-mi spune că revin de departe și că a învățat mult de la mine.

Nu eram o tragedie. Nu vroiam milă și nici nu aveam nevoie. Eram plin de speranță. Speranța nu are nici o legătură cu căutarea unui remediu, este un mod de viață. Noi credem adesea că merităm o viață lungă și fericită, ca o publicitate de la Coca-Cola, dar viața este un privilegiu, nu un drept. Eu mă simt privilegiat de a fi în viață. Aceasta este speranța.

Mă aflu acasă la mine. În patul meu. Mă recuperez, dar totul s-a schimbat acum. Mâinile îmi sunt slabe. Telefonul meu celular îmi folosește ca mouse pentru a scrie pe calculatorul meu portabil. Vocea mea este joasă, dar pot vorbi. Sunt branșat la aparatul de respirat, o mică cutie aflată la marginea patului, care mă ajută să respir și are rolul de a umple cu oxigen plămânii mei, deoarece mușchii mei obosiți nu o mai puteau face.

De acum înainte, o infirmieră era lângă mine noapte și zi. O străină acasă la noi, dar un ajutor indispensabil pentru a-i mai ușura eforturile soției mele și a familiei. Nu mai aveam nevoie să o trezesc pe Ruth în toiul nopții. Ea putea dormi și putea părăsi casa fără să se teamă. Fără dor și poate și ea are o viață de trăit.

Corpul meu era mai puternic după ieșirea mea din spital și m-am pus din nou pe scris. Lucrez la un scenariu de lung metraj. Sora mea trece să mă vadă din când în când și vorbim despre film. Editez la imprimantă părți din proiect astfel încât biata mea Ruth a început să cunoască scenariul pe de rost.

Mâinile mele nu se mai mișcă. Vocea mi-a devenit inteligibilă. Mi-au mai rămas ochiii și unii mușchi faciali pe care-i mai pot mișca. Noul meu ordinator traduce mișcările mele oculare, producând o voce. Mai pot încă să mișc un mic mușchi de la mâna stângă. Este mai mult o tresărire pe care Ruth și copiii o simt, când mă țin de mână. Este o legătură fizică, așa de mică și ei știu asta.

Sufer de MMN de patru ani. Pronosticul inițial de trei sau patru ani excludea respirația. Am depășit această limită și am ajuns în necunoscut, acolo unde îmi doresc să fiu. Dar acum nu mai folosesc numărătoarea inversă. Când aflu vârsta unei persoane, eu o scad pe a mea. Șaisezeci și șapte. Treizeci de ani mai mult decât mine. Privesc oamenii mai în vârstă cu venerație. Ați reușit să ajungeți până aici!

Mă aflu așezat pe scaunul meu rulant într-o cafenea. Pe umăr mă apasă tubul care-mi furnizează aerul. Așezați la mese câte doi sau trei, oamenii discută servind masa.

Ruth se apropie de masa noastră aducând cafeaua. Este însărcinată cu cel de-al patrulea nostru copil. Și cu al cincilea. Dragostea vieții mele este însărcinată. Suntem cu toții în viață.

Aparatul meu funcționează. Pare totul așa simplu...

Ziua în care am descoperit că MMN-ul nu mi-a afectat aparatul reproducător a fost memorabilă. MMN-ul nu afectează senzațiile, boala împiedică doar trimiterea de mesaje la mușchi pentru a se mișca. Cum el nu este un mușchi, nu a fost atins.

Împreună cu Ruth avem din când în când momente de tandrețe, care-mi fac foarte bine la moral. Și am decis în secret să mai avem un copil. Ultima expresie a vieții noastre.

Întrăm cu toții în Maternitatea Spitalului Național pentru prima ecografie. I-au pus gel pe burtica lui Ruth pentru a face ecografia cu ultrasunete. Să știți că sunt gemeni, ne spune medicul. Ne-am privit amândoi, făcând niște ochi mari și nu ne venea să credem. Nu, nici nu ne gândeam la așa ceva. Doriți să le cunoașteți sexul? Da. Cred că am spus eu prin intermediul ordinatorului, sau poate că Ruth, sau poate doar mi-am închipuit. Oricum asta nu mai contează, important este că bebele numărul unu este o fetiță.

Am început să plângem amândoi. Burta lui Ruth a început să se rotunjească și să devină impunătoare. Putea să țină pe ea fără să se răstoarne o ceașcă de ceai. A început să se răcească vremea. Este Crăciunul. Ne-am dus la biserică să ascultăm slujba de la miezul

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

nopții. Eram foarte bine îmbrăcat. Fiind noapte și în frigul acela glacial, avansam alături de alți oameni, spre lumina aurie care venea dinspre geamurile bisericii și m-am bucurat că eram cât se poate de departe de spital. Am reușit. Am scăpat până acum de previziunile sumbre ale medicilor.

Am scris câteva poeme scurte povestind despre istoria creației, având incorporate în ele cântece frumoase. Așezat acolo, în prospețimea marmurei, ascultând copiii care dădeau viață poemelor mele, eram cu adevărat fericit.

În această ocazie era mama care conducea mașina, ca o nebună. Eram în drum spre spital. Cezariana lui Ruth era prevăzută la prânz. Era doisprezece fără douăzeci. Eram cam nervos. Chiar dacă nu era pentru prima dată.

Ne-au așteptat pentru a ne conduce la etaj. Timpul de începere a operației a venit. Am intrat în cameră.

Ruth era pe masa de operație. Echipa medicală era cu adevărat extraordinară: m-au ajutat să intru și să mă poziționez cât mai bine posibil lângă Ruth. (Ea mi-a spus mai târziu, că dacă aș fi mai continuat să mă plimb înainte și înapoi, m-ar fi omorât. Eram tare nervos). Operația a început. Ruth mă ținea de mână. Sadie a fost scoasă prima, plângând, fiind toată albastră. Apoi a venit Hunter, fără a scoate nici un sunet. Ne-am privit îngrijorați. Hunter a fost pus alături de Sadie și abia atunci a început să scâncească. Am început să plângem amândoi.

Iată-ne șase luni mai târziu. Sadie și Hunter erau niște bebeluși mari, frumoși și plini de viață, care-și întindeau mâinile spre fața mea. Boala mea s-a mai agravat în ultimul timp, lăsându-mă într-o stare de panică accentuată, căutând disperat mai mult aer mai tot timpul.

Am capitulat și am decis să mă mai întorc la spital.

Nu știu cum ceilalți pacienți trăiesc cu această boală, dar eu, câteodată mă simt atât de rău că nu știu cum o să mai continui. Este o tortură, ca și cum aș primi o mie de lovituri tari. Toate dorințele de a face lucruri simple, sunt imposibile, precum să mă așez pe o canapea, cu Jack în brațe pentru a-i citi dintr-o carte. Mă agăț de lucruri pe care durerea mea vrea neobosită să mă îndepărteze. Apoi văd pe unul din fiii mei, care apare la ușă și mă privește: "Bună ziua tată." Și aceasta mă întărește.

Scriu foarte mult. Este felul meu de a mă lupta cu boala.

Viața noastră este o luptă. Ruth și cu mine ne facem griji unul pentru altul și desigur pentru copiii noștri. Viața noastră este diferită de a celorlați oameni și boala ne izolează. Ne trezim de multe ori gândindu-ne: Cum de a fost posibil să ni se întâmple nouă așa ceva? Cum de am ajuns aici? Tristețea ne năpădește și desigur amintirile dintr-o altă viață, mai ușoară, ca un vis foarte îndepărtat. Apoi totul se șterge și noi ne întoarcem în prezent, la copiii noștri.

Mă bucur că sunt în viață!

Am pierdut așa de multe. Și totuși sunt încă aici. Aș putea lăsa această viață să mă strivească până la moarte. Sau aș putea să suport greutatea ei și să trăiesc. Am această posibilitate de alegere. Aș putea să nu mai fac nimic în zilele pe care le mai am de trăit. Sau aș putea să mă lupt să supraviețuiesc.

Am terminat de scris scenariul și eram acum în căutarea unui producător. Am găsit doi. Ne-am pus cu toții la treabă. Filmul pe care l-am denumit "Numele meu este Emily", povestește despre regăsirea unei adolescente care a fugit în lume. Am o dorință vie și puternică de a face acest film. Nu pentru a mă afirma, nici pentru a demonstra că sunt în stare să-l fac, nici pentru egoul meu personal. Simplu, pentru dragostea mea pentru cinema. Pentru acest proces interesant, pentru plăcerea de a munci, până la urmă.

Într-o seară Ruth și cu mine am mers la un festival, la opera din Wexford. Purtam un smoking; Ruth o rochie simplă neagră. Ca întotdeauna, eram fericit să fiu alături de ea. Tatăl meu ne-a condus până lângă clădire. Însă odată ce am intrat în curte, fotoliul meu rulant s-a defectat și nu a vrut cu nici un chip să mai meargă. Nu mai puteam să mă deplasez nici un centimetru. Eram blocat.

Credeam că o să fiu obligat să mă întorc acasă fără Ruth. Bărbați îmbrăcați în smokinguri m-au ajutat să înaintez. Ruth a tras frâna care era sub fotoliu și am rulat cu roțile libere pe strada pavată cu pietre. Bărbații din zonă s-au alăturat lui Ruth și m-au împins din lateral și din spate, până am ajuns la intrarea principală.

Deodată m-am văzut în sala plină de lume, la locul meu cu ușile închise în spatele nostru. Am vrut să pornim ordinatorul meu, dar l-am uitat în geantă și supraîncălzit, nu vroia să funcționeze. Astfel eu nu am mai avut voce în această seară.

Ruth era euforică. Intrarea noastră a obosit-o, dar fața sa era plină de viață. Mi-a șoptit la ureche: pentru mine, aici nu ești decât tu și muzica și apoi m-a îmbrățișat.

Luminile s-au stins și orchestra a început să cânte. Eram în întuneric cu toți acești oameni, la fel de viu ca și ei. Mă simt parte integrantă a umanității, așezat printre spectatori, fără tehnologie și cu nimeni care să mă privească. Vibrația instrumentelor mi-a umplut simțurile. În întuneric, nu eram decât eu și muzica.

Simon Fitzmaurice trăiește în Irlanda alături de soția sa, Ruth și copiii lor. Filmul său, "Numele meu este Emily", având în rolul principal pe Evanna Lynch, a avut premiera la începutul anului 2016.

-sfârșit-

Sursa: Selection.ca - mai 2016
Trimis de **TRAIAN FLOREA** – Canada

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, <u>scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 25 a lunii de dinainte de luna de apariţie a revistei</u>.

Vă rog mult, pe toţi cei care scrieţi, puneţi-vă numele complet şi adresa!

Mulţumesc mult pentru înţelegere!

Doresc să corespondeze:

Florin

Florin, 48 de ani, doresc prietenie / căsătorie cu o fată cu vârsta de 39-49 ani. Să locuiască la mine la țară, în jud. Dolj. Nr. 0762-637016. Nu răspund la număr privat.

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 56 ani (n. 12.12.1960), am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, neuropsihic, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. Persoanele care mă contactează pentru căsătorie să fie de religie baptistă, creștină după evanghelie sau penticostală și vârsta 49-56 ani. Nu răspund la persoane neserioase, doresc o relaţie pusă pe temelia lui DUMNEZEU şi pe seriozitate. 0774-042022 sau 0755-802331

Szilard

Mă numesc Szilard, am 22 de ani, am epilepsie, doresc să corespondez cu fete cu vârsta între 20-27 ani. Nu răspund la bip, numere private, dar răspund de luni până vineri de la ora 8 până la ora 23. Sunt de religie reformat. Pot fi găsit și pe facebook: szilardkalocsai. Tel. 0745-974024.

Mădălina

Mă numesc Pîrșu Adina Mădălina, am 33 ani, am gr. 2 și doresc să comunic cu băieți și fete. 0743-517755

Estera

Mă numesc Doruț Estera, am 49 de ani, sunt din Săcele, jud. Brașov, sunt nevăzătoare, sunt divorțată de 20 de ani și vreau să cunosc un domn prezentabil, dacă se poate să vadă, între 50-60 ani, 1,70-1,80 m, serios, fără vicii. Doresc o relație serioasă, nu o aventură. 0766-226925, între orele 11-16.

Viorel

Viorel, am 48 de ani, caut o femeie cu vârsta între 40 - 50 de ani. Caut sinceritate, pentru prietenie / căsătorie. Nr. tel 0732-367227 sau 0764-843820

Elena

Mă numesc Elena. Am 49 ani. Am gr.1 pe căruț. Caut un bărbat între 45-55 ani. Să nu aibă obligații și să nu aibă unde sta, ca să locuiască la mine, să ne înțelegem bine și să aibă grijă de mine. Rog seriozitate. Nu răspund la nr. ascuns. Puteți să mă sunați la nr. de telefon 0753-053126 între orele 11.30 -19.00

Paul

Licențiat, 39 ani, păr negru, ochi căprui, corpolent, cu o dizabilitate fizică, caut pentru prietenie doamne, 30-40 ani, inteligente, prezentabile, gospodine, cu anumite dizabilități fizice. Menționez că locuiesc în Iași și pot fi contactat la 0747-040411.

Gelu

Caut o persoană serioasă, să aibă casă, cu un ușor handicap, în vederea căsătoriei. Am 63 ani. Pot fi sunat la 0337-881017 sau 0774-598223.

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 43 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Cristian

Mă numesc Sîrbu Cristian, sunt nevăzător, am 33 ani, sunt născut pe 9.12.1983 și doresc să comunic cu fete cu vârsta cuprinsă între 27-37 ani. 0764-937126. Nu răspund la bip, sms, numere private. Pot să fiu sunat de luni până vineri de la ora 10 până la ora 23. Skype: costelino.pustiu

Anonimă

Caut un băiat sufletist, cu gr. 2 sau 3, pentru prietenie căsătorie. Am 49 ani, 1,54 m, gr. 1. Pot fi sunată la 0742-360572.

Mihai

Bună, mă numesc Mihai, am 34 de ani, am handicap gr. 2, doresc să fac cunoștință cu o fată în vederea unei relații serioase de prietenie / căsătorie, cu vârsta între 24 și 39 ani. Sunt din Craiova. 0768-265889 și 0773-935741. Puteți suna oricând. E-mail t.mihai94@yahoo.com

Liviu

Liviu, 46 ani, văduv, fără obligații si vicii, cu handicap fizic gr. 2, sincer, serios, 1,73 m, 78 kg, caut domnișoară / doamnă, 40-48 ani, cu mic handicap fizic, pentru prietenie, căsătorie. Nu vei regreta. Tel. 0731-263328 sau 0761-192465 sau pe Facebook la pagina mea Liviu Liviu Tudoroiu. Vă doresc tot cei bun. Vă pup.

Alex

Mă numesc Alex, am 27 de ani, sunt din Țigănești Teleorman, sufăr de Paraparezã Spastică, mă deplasez singur cu ajutorul unei cârje de cot, doresc să cunosc o fată de vârstă apropiată pentru prietenie, eventual căsătorie. Mai multe detalii despre mine la telefon 0769-288574. Vă mulțumesc.

Păun Ștefan

Tânăr, 41 ani, înălțimea 1,75, 70 kg, handicap fizic ușor, doresc să cunosc o domnișoară / doamnă pentru o relaţie de prietenie / căsătorie. Tel. 0784-491534.

Dragoș

Bălan Dragoș, 24 de ani, din Alexandria, jud. Teleorman. Doresc să comunic cu fete care au plăcere și doresc să vorbească cu mine. Să aibă 24-26 ani. Pentru prietenie / căsătorie. Eu am Paraparezã spastică, grad grav. Îmi place sportul și să vorbesc. Telefon 0786-936346

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai pe cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații.

continuare din pag. 15

registrare, însoţită de nota de prezentare a dosarului de pensie, cuprinzând temeiurile de fapt şi de drept care au condus la emiterea deciziei, precum şi concluziile reieşite în urma reverificării dosarului de pensie.

• La solicitarea comisiei, în funcţie de data şedinţei în care urmează a fi analizată contestaţia, casa teritorială de pensii va înainta acesteia următoarele documente:

a) dosarul de pensie;

b) dovada datei comunicării deciziei de pensionare contestate;

c) fişa de evidenţă a drepturilor băneşti cuvenite pensionarului, completată la zi, după caz.

• Comisia soluţionează contestaţiile formulate de către titulari împotriva deciziilor de pensie emise de casele teritoriale de pensii, pe baza documentelor existente în dosarul de pensie.

La soluţionarea contestaţiilor, inclusiv a celor aflate în evidenţa Comisiei centrale de contestaţii, comisia verifică aplicarea dispoziţiilor legale în vigoare, *exclusiv la obiectul contestaţiilor.*

Soluţionarea contestaţiilor în instanţă

Hotărârile pot fi atacate la instanţa judecătorească competentă, în termen de *30 de zile* de la comunicare. Dacă nu sunt atacate în acest termen, hotărârile sunt definitive.

Jurisdicţia asigurărilor sociale se realizează prin tribunale şi curţi de apel.

Tribunalele soluţionează în primă instanţă litigiile privind:

• modul de calcul şi de depunere a contribuţiei de asigurări sociale;

• modul de stabilire a dobânzilor şi penalităţilor de întârziere;

• înregistrarea, evidenţa şi certificarea contribuţiei de asigurări sociale;

• hotărârile Comisiei Centrale de Contestaţii şi ale comisiilor de contestaţii care funcţionează în cadrul Ministerului Apărării Naţionale, Ministerului Administraţiei şi Internelor şi Serviciului Român de Informaţii privind deciziile de pensie;

• deciziile comisiilor medicale de contestaţii şi ale comisiilor centrale de expertiză medico-militară ale Ministerului Apărării Naţionale, Ministerului Administraţiei şi Internelor şi Serviciului Român de Informaţii date în soluţionarea contestaţiilor privind deciziile medicale asupra capacităţii de muncă;

• refuzul nejustificat de rezolvare a unei cereri privind drepturile de asigurări sociale;

• modul de stabilire şi de plată a pensiilor şi a altor drepturi de asigurări sociale;

• plângerile împotriva proceselor-verbale de contravenţie încheiate în baza prezentei legi;

• contestaţiile împotriva măsurilor de executare silită, dispuse în baza prezentei legi;

• alte drepturi şi obligaţii de asigurări sociale născute în temeiul prezentei legi.

Împotriva hotărârilor tribunalelor se poate face recurs la curtea de apel competentă.

Hotărârile curţilor de apel, precum şi hotărârile tribunalelor, neatacate cu recurs în termen, sunt definitive şi irevocabile.

DE REŢINUT! Cererile în faţa oricăror organe sau instanţe, precum şi toate actele procedurale în legătură cu litigiile, având ca obiect drepturi sau obligaţii de asigurări sociale, sunt scutite de taxă de timbru.

-sfârşit-

sursa: www.legestart.ro

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Bălţăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Editura „Viaţă şi Sănătate", tel. 021-3230020 şi 0740-101034

„Ateii Îl neagă pe Dumnezeu
prin vorbe,
iar credincioșii prin fapte”
Gilbert Cesbrom

PE A NOASTRĂ INIMĂ

Pe a noastră inimă e scris iubire
Pentru oameni și Dumnezeu
Iubire - izvor dătător de fericire
De mulțumire mereu,mereu.

Pe a noastră inimă e scris împăcare
Cu cei din jur, cu al tău destin
Împăcare - temelia puterii de iertare
Pentru încercările ce ne vin.

Pe a noastră inimă e scris viață
Darul de preț pe care l-am primit
Baza - trăirii plini de speranță
Oricât de mult am suferit.

Pe a noastră inimă e scris – Dumnezeu
Ce a creat întregul univers pentru mine
Scutul și tăria când mi-e greu
Salvatorul unei lumi mai bune.

Vali Fencea
Ciutelec - Bihor

„Doamne, nu-mi da ceea ce merit,
nici ceea ce-Ți cer,
dă-mi ceea ce știi că am nevoie.”

ÎMPREUNĂ